

Утверждаю  
 Директор Т. П. Пупенкова

### Меню – 12 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюда	ЭЦ (ккал)	Выход блюда	ЭЦ (ккал)
<b>завтрак</b>				
Запеканка из творога с морковью	200	173,3	230	232,83
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	60 (30/10/20)	196,7	70 (40/10/20)	209,89
Чай с молоком	150/50/10	68,02	150/50/10	68,02
Батон	30	32,82	40	43,76
<b>2-й завтрак</b>				
Сок фруктовый	200	96	200	96
Батон	20	21,88	30	32,82
<b>обед</b>				
Салат из свеклы отварной	70	128	100	140,2
Рассольник ленинградский со смет.	250/5	103,2	300/5	161,2
Птица, тушеная в соусе	100/50	224	100/50	224
Картофельное пюре	150	173,52	200	243,52
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	93,76	60	117,4
<b>полдник</b>				
Фрукты свежие	1 шт.	130,75	1 шт.	130,75
Кисель	200	132,87	200	132,87
Батон	20	21,88	30	32,82
<b>ужин</b>				
Огурец	50	4,28	50	4,28
Тефтели с рисом	120	124,2	120	124,2
Капуста тушеная	200	184,05	200	184,05
Кофейный напиток с молоком	200	105,7	200	105,7
Хлеб ржаной/батон	40/20	115,64	60/30	150,22
<b>2-й ужин</b>				
Кисломолочный напиток	150	63,3	180	102,3
Батон	50	54,2	50	54,2

М/с диет. Зая

Повар Алишмова